

JARDINES DE MAR

ACTIVIDADES DE MAR

Playa de Oza - La Coruña

Verano 2007



Programa de actividades

ÍNDICE

Introducción	
Ficha Técnica	
Objetivos Generales	
Desarrollo de las actividades	
Descripción de las actividades	
Recursos humanos	
Plan general de actividades.....	
Horario general.....	
Programación de actividades	
Evaluación de la actividad	
Anexo I. Carta para participantes	
Anexo II. Cuestionario Médico.....	
Anexo III. Modelo de Evaluación.....	

INTRODUCCIÓN

Este proyecto recoge la programación para la actividad denominada “Iniciación Actividades do mar”, que se celebraría en el Punto Pasión Playa de Oza, A Coruña, durante los meses de julio y agosto de 2007 para participantes entre 10 y 14 años.

Con esta programación se pretende dar las pautas con las que se llevará a cabo la actividad, aunque el desarrollo posterior del mismo podrá variar debido a parámetros, como la actitud de los participantes o disponibilidad del material, entre otros, que no pueden ser pronosticados con antelación.

El entorno de la playa de Oza ofrece una gran variedad de ecosistemas marinos idóneos para la realización de esta actividad. Tanto la diversidad y riqueza de biotopos de la costa coruñesa, como las formaciones vegetales, posibilitan a los participantes el conocimiento de la fauna y flora de estos ecosistemas a un nivel de iniciación, así como la sensibilización y respeto por el medio ambiente. Consiguiendo, por tanto, una de las finalidades de la educación ambiental.

FICHA TÉCNICA

Denominación de la actividad	Actividades do mar
Plazas	12
Participantes	
Ámbito	Nacional
Edades	De 10 a 15 años
Lugar	Punto Pasión Playa de Oza - A Coruña Tel. 649 289 903 Fax. 981 978 168 Correo electrónico. cvplayadeoza@mundo-r.com www.pasionplaya.com
Fechas	De 2 al 6 de julio de 2007 De 9 al 14 de julio de 2007 De 16 al 21 de julio de 2007 De 23 al 28 de julio de 2007 De 30 de julio al 4 de agosto de 2007 De 6 al 11 de agosto de 2007 De 13 al 18 de agosto de 2007 De 20 al 25 de agosto de 2007 De 27 al 31 de agosto de 2007

Instalación

El Punto Pasión Playa de Oza (Club de Vela Playa de Oza) se encuentra integrado en la red gallega de Punto Pasión Playa. Y se ubica en el municipio de A Coruña.



OBJETIVOS GENERALES

Los principales objetivos del curso de “ACTIVIDADES DO MAR” son:

- Relacionar a los participantes con otros participantes de edades similares con intereses e inquietudes similares.
- Desarrollar el equilibrio y el desplazamiento en el medio acuático
- Iniciar la navegación en TDV.
- Iniciar la navegación en catamarán
- Introducir técnicas de buceo en apnea.
- Iniciar la navegación en canoa.
- Adquirir conocimientos sobre ecosistemas marinos gallegos.
- Fomentar la sensibilización y el respeto por el medio ambiente.

DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

Descripción de las actividades

Hay tres tipos de actividades:

1. Buceo en apnea

Objetivos

- Iniciar en el buceo en apnea.
- Observar el entorno submarino.

Contenidos

- Explicación del equipo de buceo.
- Iniciación al buceo en apnea.
- Ejercicios con el equipo de buceo.
- Métodos de seguridad en el buceo.
- Observación del entorno submarino.

Metodología

Se trabajará con el grupo de participantes y un monitor en la playa.

Se explicará como ponerse el equipo de buceo, como utilizar el equipo de buceo, se harán ejercicios para una mejora en el deslizamiento en el mar, respiración y observación con el equipo de buceo y se harán pequeñas referencias sobre la biodiversidad que se observe.

Cada grupo realizará una sesión de esta actividad.

Material

12 Gafas

12 Tubos

12 Aletas

12 Trajes de neopreno

2. Las canoas como una dinámica

Objetivos

- Desarrollar el equilibrio y el desplazamiento en el medio acuático
- Iniciar la navegación en canoa
- Aplicar dinámicas de animación con canoas

Contenidos

- Explicación de la técnica de remo.
- Aplicación práctica del deslizamiento en el mar de una canoa.
- Dinamización mediante propuestas lúdicas.
- Observación del entorno de la Ría de Coruña.

Metodología

La actividad se llevará a cabo con todo el grupo de participantes bajo la responsabilidad de un monitor mediante la utilización de canoas de dos plazas. De forma que enseñará la técnica, el equilibrio y el desplazamiento necesarios para la utilización dichas embarcaciones.

Cada grupo realizará 2 sesiones.

Material

6 canoas dobles con sus remos

12 chalecos salvavidas

1 embarcación neumática de apoyo

2 balones

4 balizas

3 rezones

3. El deslizamiento en TDV

Objetivos

- Desarrollar el equilibrio en el medio acuático.
- Iniciar técnica sobre TDV.

Contenidos

- Iniciación a la técnica de navegación en TDV.
- Desarrollo de técnicas de deslizamiento distintas en el agua.
- El equilibrio en el agua.
- Técnicas y juegos de desarrollo de habilidades.

Metodología

El grupo realizará distintas actividades. Comenzará con la observación de distintos videos para el aprendizaje en TDV, continuará con actividades de equilibrios y destrezas en la orilla para, después, iniciarse en la navegación en TDV. Al principio el grupo subdivide en 2 grupos de 6 y, así cada pareja de forma alternada ayuda al compañero a iniciarse en la navegación. Después cada participante podrá navegar de forma individual. Todo ello dirigido por un monitor.

Cada grupo realizará 5 sesiones en esta actividad.

Material

12 tablas de iniciación completas

12 chalecos salvavidas

1 embarcación neumática de apoyo

Material audiovisual (clases teóricas de iniciación)

Material didáctico para cada participante

1 pizarra

4. El deslizamiento en Catamarán

Objetivos

- Desarrollar la navegación en embarcaciones de este tipo.
- Iniciar técnica sobre el catamarán.

Contenidos

- Iniciación a la técnica de navegación en Catamarán.
- Desarrollo de técnicas de deslizamiento distintas en el agua.
- El equilibrio en el agua.
- Técnicas y juegos de desarrollo de habilidades.

Metodología

El grupo realizará distintas actividades. Comenzará con la observación de distintos videos y explicaciones teóricas para el aprendizaje en catamarán, continuará con actividades de montaje de la embarcación y normas de seguridad. Al principio el grupo subdivide en 2 grupos de 6 que navegarán en una embarcación tipo catamarán. Todo ello dirigido por un monitor.

Cada grupo realizará 5 sesiones en esta actividad.

Material

4 Catamaranes Hobie Cat

12 chalecos salvavidas

1 embarcación neumática de apoyo

Material audiovisual (clases teóricas de iniciación)

Material didáctico para cada participante

1 pizarra

Recursos humanos

Equipo de monitores:

- 1 monitor
- Titulación de Monitor de la Federación Gallega de Vela.

PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES

Horario general

Lunes a viernes de 10:00 a 14:00 horas.

Programación de actividades

	10:00 a 12:00 h	12:00 a 14:00 h
LUNES	Teórica de TDV Arbolado del aparejo	Equilibrios en TDV Inicio a la navegación
MARTES	Navegación en TDV	Canoas
MIÉRCOLES	Buceo	Navegación en TDV
JUEVES	Navegación en TDV	Canoas
VIERNES	GRAN REGATA	

Actividades alternativas

En caso de lluvia, ausencia o exceso de viento:

- Cabullería
- Llaveros de nudos náuticos.
- Proyección de videos náuticos.
- Técnicas básicas de primeros auxilios.
- Simulación de rescates.

- Ginkanas
- Deportes en la playa.
- Reparación de material.
- Limpieza y conservación del entorno.

ANEXO I

ACTIVIDADES DO MAR

Playa de Oza (Verano 2007)

Estimad@ amig@:

Como responsable de la actividad “Actividades do Mar” en la playa de Oza durante los meses de julio y agosto, tengo el placer de informamos que, dadas las características de las actividades que se van a realizar aconsejamos llevar:

- Ropa de abrigo
- Gorro o visera
- Crema protectora solar
- Bañadores
- Toallas de playa
- Escarpines
- Traje de neopreno (opcional)

Recibe un cordial saludo.

A Coruña, a..... de..... de 2007

Responsable de la actividad

Firmado: _____

ANEXO II

CUESTIONARIO MÉDICO

NOMBRE Y APELLIDOS DO PARTICIPANTE		
ALERGIAS (Nombrarla e indicar si necesita medicación)	Si	
	No	
OTRAS ENFERMEDADES (Nombrarla e indicar si necesita medicación)		
TIPO DE SEGURO (Seguridad Social, Sanitas, Muface, etc.)		

DECLARACIÓN DE LA MADRE/ PADRE/ TUTOR DE QUE EL PARTICIPANTE SABE NADAR.

Yo, D. (madre, padre, tutor)
con D.N.I. declaro que el participante
..... sabe nadar.

En, a de de 2007

Fdo:

NOTA: Este cuestionario tendría que colgarse en la página Web.

ANEXO IV

ACTIVIDADES DEL MAR

PLAYA DE OZA (VERANO 07)

La encuesta es anónima y te agradecemos de antemano tu colaboración. Marca con una X la opción que consideres teniendo en cuenta que 1 es la valoración más baja y 5 la máxima.

DIFUSIÓN Y CONVOCATORIA DE LA ACTIVIDAD					
¿Cómo te enteraste de la existencia de esta actividad?					
Claridad en la convocatoria	1	2	3	4	5
Cantidad de información en la convocatoria	1	2	3	4	5
Actividades					
¿Cómo valoras la idea de esta actividad?	1	2	3	4	5
Haz una valoración de las actividades:	1	2	3	4	5
Navegación en TDV	1	2	3	4	5
Buceo	1	2	3	4	5
Canoas	1	2	3	4	5
Gran Regata	1	2	3	4	5
Otras	1	2	3	4	5
¿Qué otras actividades propondrías?					

MATERIAL					
Estado del material	1	2	3	4	5
Cantidad del material	1	2	3	4	5
INSTALACIÓN					
¿Te parece adecuada la Playa de Oza para realizar estas actividades?					
PERSONAL TÉCNICO					
Valora el equipo de monitores de la actividad en cuanto:	1	2	3	4	5
Nivel de conocimiento de las actividades	1	2	3	4	5
Metodología	1	2	3	4	5
Ambiente de convivencia	1	2	3	4	5
Cantidad de monitores	1	2	3	4	5
¿Volverías a hacer esta actividad?					
Si deseas hacer alguna aportación, sobre algún aspecto no contemplado en la encuesta hazlo a continuación:					